

Facilitator's Guide



FRESH
CONVERSATIONS



Volumen 8, Edición 12

La grasa puede ser saludable para el corazón

Información general (opcional):

- [Mayo Clinic: Grasas dietéticas, cuáles elegir](#)
- [FDA: Nueva etiqueta de información nutricional](#)
- [FDA: Uso de la etiqueta de información nutricional: Adultos mayores](#)
- FDA: Se proporciona un folleto opcional sobre grasas saturadas de la FDA; solicite el archivo al coordinador
- [Asociación de Nutrición de Mariscos](#)

Objetivos de comportamiento

1. Diferenciar los alimentos con grasas saturadas de los alimentos con grasas insaturadas.
2. Identificar un alimento asociado al estilo de comer mediterráneo, para comerlo con más frecuencia.
3. Comprender por qué la actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Preparación de reuniones

1. Revise el boletín. Envíe sus preguntas o inquietudes a su coordinador.
2. Revise los recursos básicos (los enlaces a sitios web se proporcionan arriba).
3. Elija una de las opciones de recetas. Prepare la receta al menos una vez antes de la reunión.
4. Anote sugerencias útiles para el grupo. Si es virtual, tenga ideas sobre qué compartir sobre la receta que probó.
5. Determine cómo transportar y probar la degustación de los alimentos destacados.
6. Si la reunión es virtual, prepare ideas sobre cómo involucrar a los participantes en el proceso de elaboración de recetas.
 - a. Prepare una lista de compras para la receta elegida que se pueda enviar con el boletín para que los participantes la compren
 - b. Demuestre la receta en video y dirija a los participantes hacia la receta en el boletín.
 - c. En caso de llamada en conferencia: cree una conversación sobre la receta, el tamaño de la porción, las instrucciones para congelar, consejos, discusión sobre los ingredientes, nutrición, etc.

Continúa en la página 2

La redacción sugerida para la presentación está en letra normal y las instrucciones para el facilitador están en **negrita, cursiva roja oscura**. Es mejor no leer la presentación, sino usar sus propias palabras, manteniéndose cerca del significado.

Materiales:

1. Muestras de aceites de cocina y envases de margarina, mantequilla, manteca vegetal.

Conversación

La última vez hablamos sobre los azúcares añadidos, ¿alguien descubrió alguna fuente sorprendente de azúcares añadidos desde nuestra última reunión? ¿Qué tipos de alimentos descubrieron que tienen azúcares añadidos?

Dar tiempo a los participantes para debatir.

Introducción

Hoy vamos a aprender a encontrar alimentos con grasas saludables para el corazón que podamos comer todos los días.

Pero primero, ¡pongamos a prueba sus conocimientos sobre las grasas!

Dígales a los participantes que levanten el 1 para Verdadero y el 2 para Falso.

Verdadero / Falso

V/F: La cantidad de grasa que consume no es tan importante como el tipo de grasa que consume.

- ***Verdadero. Consulte la página 1 del boletín para obtener asesoramiento de la American Heart Association.***

V/F: Las grasas saturadas, que se encuentran en los productos de origen animal, disminuyen el colesterol.

- ***Falso. Consulte la página 1 del boletín para obtener una declaración sobre las grasas saturadas.***

V/F: El aceite de canola es un aceite útil para cocinar.

- ***Verdadero. Esto se debe a que tiene un punto de humo alto.***

V/F: Si un aceite está etiquetado como “aceite vegetal”, probablemente esté hecho de maíz.

- ***Falso. Si está etiquetado como “aceite vegetal”, lo más probable es que esté hecho de soja.***

Debate sobre nutrición

Durante muchos años escuché que la grasa no era buena para usted, y las versiones sin grasa de todo tipo de alimentos, incluidos los panecillos y los aderezos para ensaladas, se comercializaron como una opción saludable.

Por solo unos momentos, permita que el grupo reflexione sobre los productos sin grasa que surgieron por primera vez en el mercado.

El objetivo ya no es seguir una dieta libre de grasas. Las grasas no son todas iguales, y algunas son buenas para el sistema cardiovascular. Las recomendaciones actuales basadas en investigaciones nos dicen que cambiemos nuestras opciones de alimentos ricos en grasas saturadas a alimentos con grasas insaturadas. La información de la primera página del boletín puede ayudarlo a resolver este problema.

Invite al grupo a revisar el gráfico de la página 1. ¿Están familiarizados con los términos saturado, poliinsaturado y monoinsaturado? ¿Los alimentos de cada columna tienen sentido para ellos? ¿Qué preguntas les vienen a la mente?

La mayoría de nosotros necesitamos comer menos alimentos en la columna izquierda, alimentos con alto contenido de grasas saturadas y pasar a comer más de estos alimentos con alto contenido de grasas insaturadas.

Actividad: La etiqueta de información nutricional puede ayudarlo a tomar mejores decisiones.

Revise la información en la página 2 del boletín.

- ***Reparta muestras de aceites de cocina y recipientes de margarina, mantequilla y manteca vegetal.***
- ***En pares o en grupos pequeños, compare la información sobre las grasas en las etiquetas.***
- ***Pida a los grupos que compartan qué productos proporcionan la mayoría de las grasas insaturadas y por qué eligieron esos productos.***

Actividad física:

Imagine que mañana le han dado un regalo mágico. Tiene 24 horas para hacer cualquier actividad que quiera y está en la mejor condición física de su vida. ¿Qué elegiría hacer y por qué? ¿Cómo cree que se sentiría al final del día?

Dé tiempo para compartir reflexiones. (Pueden decir que se sentirían enérgicos, jóvenes, felices, llenos de vida, exitosos, etc.)

Es importante creer que aún puede experimentar las buenas sensaciones que producen el estar activo. También es importante mantenerse activo para el corazón y el sistema cardiovascular.

Echemos un vistazo al artículo, Ejercitar el corazón, en la página 3. Además de lo bien que puede hacerle sentir el ejercicio, ¿cuáles son algunos de los beneficios para la salud de ejercitar nuestro corazón?

Ayuda a controlar la presión arterial, mejorar la resistencia y mantener niveles más altos de HDL.

Actividad de degustación:

1. Calabaza Espagueti (preferido):

- <https://foodhero.org/recipes/spaghetti-squash>
- La calabaza espagueti se considera una calabaza de invierno. Otras calabazas de invierno son: bellota, butternut, delicata, ranúnculo, carnaval, hubbard y calabaza.
- La calabaza de invierno aporta vitamina A que nos ayuda a ver por la noche y a fortalecer nuestro sistema inmunológico. La vitamina C ayuda a curar cortes y heridas y fortalece nuestro sistema inmunológico. La fibra también es beneficiosa para reducir nuestros niveles de colesterol y puede reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas.
- Elija calabazas de invierno que sean pesadas, firmes y tengan un tallo completo. Evite calabazas con puntos blandos o moretones.
- Almacénelas en un lugar fresco y oscuro hasta un mes. Una vez cortada, refrigere en un recipiente tapado o envuelto en papel de aluminio o plástico durante 2-4 días.
- Vea el video a continuación para saber cómo preparar otras calabazas de invierno.
- La calabaza espagueti se puede preparar de varias maneras. La receta incluye instrucciones para preparar en el horno y en el microondas.
- Los facilitadores pueden elegir cómo servir la calabaza espagueti. Va genial con un poco de aceite de oliva y hierbas/especias. O tome una salsa para pasta baja en sodio/azúcar añadida y sírvala con una pizca de queso parmesano.

2. Pruebe la calabaza de invierno

- Cómo preparar calabaza de invierno: <https://spendsmart.extension.iastate.edu/produce-item/winter-squash-2-2/>
- Calabaza y verduras asadas de invierno: <https://spendsmart.extension.iastate.edu/recipe/easy-roasted-veggies/>
- O prueba esta receta: <https://spendsmart.extension.iastate.edu/recipe/butternut-squash-enchiladas/>
- Use los mismos datos nutricionales y la información general anterior.
- Hágalas saber a los participantes que a menudo hay calabazas de invierno congeladas en la sección de congelados del mercado, lo que es beneficioso cuando la calabaza no está en temporada o para porciones más pequeñas.
- Más recursos sobre la calabaza de invierno: <https://snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide/winter-squash>

Póngase en movimiento

En la sección “Mantente activo. ¡Toma medidas!”, anote las actividades que desea realizar con más frecuencia para fortalecer el músculo cardíaco. Como siempre, consulte con su médico si tiene alguna inquietud sobre la actividad física.

Ideas para ofrecer, si es necesario:

- ***Baile***
- ***Senderismo***
- ***Ciclismo***
- ***Caminar***
- ***Golf (no usar carrito)***
- ***Esquí alpino***
- ***Esquí de fondo***
- ***Tenis***
- ***Softbol***
- ***Natación***
- ***Jardinería***
- ***Trabajo en el patio***
- ***Subir escaleras***
- ***Trotar***

O tenga en cuenta las maneras en que puede elegir las grasas saludables para el corazón con más frecuencia. Piense en las diferentes fuentes de grasa que consume. Si quiere elegir grasas más saludables con más frecuencia, escriba una manera en la que planea hacerlo.

¿Hay voluntarios que estén dispuestos a compartir sus pasos de acción?

Ayude a los participantes a pensar en los detalles que les ayudarán a tener éxito (qué, cuándo, dónde, con qué frecuencia, cuánto, etc.)